CARNET DE SANTÉ

PRÉNOM

NOM

Pédiatre/Médecin traitant

Sage-femme

Consultation infirmière parents-enfants

Hôpital

Hôpital des enfants

Garde de pédiatrie

Autres (par ex. Allô parents)

Téléphone 144 Urgences santé
Téléphone 145 Toxzentrum (intoxications)
Téléphone 147 SOS enfants
Téléphone 143 La main tendue

Informations aux parents de langue étrangère
Une information sur le carnet de santé est disponible en anglais, espagnol, portugais, albanais, serbo-croate, turc, tamoul et peut être téléchargée sur le site *www.swiss-paediatrics.org/parents*

Impressum

Conception:	Société Suisse de Pédiatrie
Editeur:	SSP en collaboration avec la CSS Assurance
Recommandé par:	OFSP Office fédéral de la santé publique CDS Conférence des directeurs de la santé fPmh Union des médecins d'enfants et d'adolescents FPP Forum für Praxispädiatrie SSMG Société Suisse de médecine générale FSSF Fédération suisse des sages-femmes SVM Association suisse des infirmières ISPA Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et dépendances
Graphisme:	Sigel Werbung, 3313 Büren zum Hof
Impression:	Effingerhof AG, 5200 Brugg
Commande:	AWB Rösslimatt, CP 6002 Lucerne *awb.roesslimatt@braendi.ch* *www.css.ch/carnetdesante*

8e édition revue en 2011

BUTS ET MODE D'EMPLOI DU CARNET

Chers parents, ce carnet vous sera utile pour
- suivre les recommandations concernant les examens de prévention
- suivre le développement de votre enfant et en noter les étapes importantes
- trouver des mesures simples et adéquates pour la santé de votre enfant
- suivre les recommandations concernant les vaccinations

Le carnet de santé sert à consigner les informations sur la santé et le développement pour votre médecin, votre sage-femme ou votre infirmière. Il donne des recommandations d'ordre général qui doivent être adaptées à chaque cas particulier. Vous pouvez trouver des informations complémentaires et des liens internet sélectionnés à votre intention sur le site *www.swiss-paediatrics.org/parents*

TABLE DES MATIÈRES

04	Naissance / premiers jours de vie
05	Sage-Femme / Infirmière
10	Examens de prévention
14	Etapes du développement
15	Observations
17	Vivre avec votre enfant
18	Grandir et se développer
19	Voir et entendre
20	Manger
21	Bouger
22	Dormir
23	Positionner bébé
24	Pleurer
25	Sourire et croquer à belles dents
26	Prévenir les accidents
27	Prévenir les allergies
28	Prévenir les consommations de substances toxiques
29	Comprendre la douleur
30	Traiter la fièvre et Se laver les mains
31	Vacciner
	Plan suisse de vaccinations

Protection des données

Le carnet de santé est la propriété de l'enfant et de ses parents. Il est utile de le présenter lors de la visite de la sage-femme, aux consultations infirmières, chez votre médecin, à l'occasion des examens de prévention, des vaccinations, lors des visites de santé scolaires ou en cas d'hospitalisation. Personne ne peut prendre connaissance de son contenu sans votre accord, que ce soit assureur, caisse maladie, enseignant, maître d'apprentissage ou employeur.

Nom **Prénom**

Né le **à** **h** A domicile ☐ oui ☐ non

Maternité/lieu

Grossesse Mode d'accouchement

Terme Présentation

Poids g

Taille cm

Pérmiètre crânien cm

Apgar 1' 5' 10'

pH artériel ombilical

Prophylaxie vit K ☐ oui ☐ non

Guthrie ☐ oui ☐ non

Oxymétrie % ☐ oui ☐ non

Examen ouïe ☐ oui ☐ non

normal ☐ oui ☐ non

US hanches ☐ oui ☐ non

Résultat droit: gauche:

Observations, mesures particulières

Première semaine de vie

Observations, mesures particulières

Timbre et signature

Date

Sortie le poids

Alimentation

Sage-femme
Après la naissance, les prestations suivantes de la sage-femme sont prises en charge par l'assurance maladie:
- Contrôles à la naissance
- Visites à domicile pendant les 10 premiers jours de vie
- Visites après le 11e jour sur prescription médicale
- 3 consultations pour l'allaitement

Vous trouvez les adresses des sages-femmes indépendantes de votre région sur *www.hebamme.ch*

Infirmière des consultations parents-enfants
Les prestations des infirmières des consultations parents-enfants sont offertes à tous les parents de bébés et jeunes enfants:
Permanence téléphonique, visites à domicile, consultations au centre. Elles abordent tous les aspects du développement de l'enfant, l'allaitement, l'alimentation, les soins et l'éducation. Ces prestations sont facultatives et gratuites.

Votre infirmière: _____

Adresse: _____

_____

Téléphone, fax: _____

Heures de présence: _____

_____

Lieu et horaire de consultation dans votre commune/quartier: _____

_____

Consultantes en allaitement
Pour vous accompagner et vous conseiller durant toute la période de l'allaitement, vous pouvez trouver une consultante en allaitement dans votre région sur le site *www.stillen.ch*

Date de naissance					Poids g
Date	Age	Poids	Taille	PC	Alimentation/Observation

Taille: cm PC: cm
s et conseils

Date	Age	Poids	Taille	PC	Alimentation/Observation

s et conseils

DU NOURRISSON

Timbre/Signature

Examen à 1 mois: _____

Poids Taille PC

☐ vitamine K 3e dose

Observations:

Timbre/Signature

Examen à 2 mois: _____

Poids Taille PC

Observations:

Timbre/Signature

Examen à 4 mois: _____

Poids Taille PC

Observations:

Timbre/Signature

Examen à 6 mois: _____

Poids Taille PC

Observations:

DU JEUNE ENFANT

Timbre/Signature

Examen à 9 mois: _____

Poids Taille PC

Observations:

Timbre/Signature

Examen à 12 mois: _____

Poids Taille PC

Observations:

Timbre/Signature

Examen à 18 mois: _____

Poids Taille PC

Observations:

Timbre/Signature

Examen à 2 ans: _____

Poids Taille PC

Observations:

À L'ÂGE PRÉ-/ET SCOLAIRE

Timbre/Signature

Examen à 3 ans: _____

Poids Taille PC

Observations:

Timbre/Signature

Examen à 4 ans: _____

Poids Taille PC

Observations:

Timbre/Signature

Examen à 6 ans: _____

Poids Taille PC

Observations:

À L'ADOLESCENCE

Timbre/Signature

Examen à 10 ans: _____

Poids Taille BMI

Vue

Ouïe

Observations:

Timbre/Signature

Examen à 12 ans: _____

Poids Taille BMI

Vue

Ouïe

Observations:

Timbre/Signature

Examen à 14 ans: _____

Poids Taille BMI

Vue

Ouïe

Observations:

Le moment des différentes acquisitions varie beaucoup d'un enfant à l'autre. Il est utile de les noter pour suivre le développement de l'enfant.

Etapes du développement	Date	Age
Sourit		
Lève la tête à plat ventre		
Saisit un objet		
Met un objet en bouche		
Se retourne: du ventre sur le dos		
du dos sur le ventre		
Reste assis sans appui		
Va à 4 pattes		
Se tient debout avec appui		
Marche seul		
Joue en position accroupie		
Langage: syllabes doubles		
premiers mots		
premières phrases		
Propre (selles)		
Propre (urine): de jour		
de nuit		
Premières règles, mue		

Accidents, opérations, hospitalisations

Date	

Autres observations

Date	

La naissance de votre enfant est une belle aventure qui modifie la vie au sein de votre couple, surtout si c'est un premier né. Vous êtes co-parents, vous formez une famille, l'organisation quotidienne change, de nouvelles activités s'y intègrent. Vous avez peut-être envisagé un partage des tâches, un travail à temps partiel de l'un ou de l'autre après le congé de maternité, ou un soutien par d'autres membres de la famille... Bien qu'étant plus souvent qu'auparavant soutenue par son conjoint et co-parent, la maman reste encore la plupart du temps en première ligne pour s'occuper de l'enfant, surtout en début de vie. Que ce soit pour le papa ou la maman, un plein temps consacré à l'enfant est une occupation importante qui parfois peut être lourde à assumer:

- Vous sentez vous fatigué-e, épuisé-e ou triste?
- Avez-vous perdu l'intérêt ou l'énergie pour les activités qui remplissaient votre vie avant la naissance du bébé?
- Avez-vous besoin d'un moment pour vous seul-e, sans devoir vous occuper de votre enfant?
- Vous avez parfois l'impression que votre conjoint-e est différent, plus distant, et vous supportez difficilement cela?
- Votre enfant vous demande beaucoup, parfois, vous en avez assez, vous sentez que vous ne savez plus que faire, vous aimeriez que cela s'arrête... S'il continue à pleurer, vous risquez de perdre votre contrôle, de vous énerver, de crier, d'avoir envie de le secouer... alors que cela est dangereux pour le cerveau et la vie du bébé...

Tout cela peut arriver. Il est important de pouvoir en parler assez tôt à votre conjoint-e, à vos proches, à votre médecin ou à l'infirmière. Ils peuvent vous aider à chercher des solutions afin que vous puissiez vous reposer, avoir un peu de temps pour vous et être soutenue dans ces moments plus difficiles.

Lorsque l'enfant grandit, tôt ou tard se posent pour les parents des questions sur son comportement et sur l'éducation à lui donner. Il faut fixer quelques limites, mais elles ne sont pas toujours faciles à maintenir car parfois l'enfant s'y oppose. Une certaine confrontation peut être constructive.

- Parvenez-vous à vous soutenir entre co-parents pour faire respecter les règles qui ont été décidées?
- Au fur et à mesure qu'il grandit, vous est-il possible de résoudre les désaccords avec votre enfant par la négociation?
- Vous sentez vous désemparé-e devant le comportement de votre enfant?
- Est-il difficile de communiquer avec lui afin de le comprendre?
- Lorsque vous n'en pouvez plus, risquez-vous de perdre le contrôle et de parler ou d'agir plus violemment que vous vous ne le souhaitez?

En cas de difficulté, il très est utile d'en parler assez tôt avec votre médecin, l'infirmière ou un service médico-social de votre commune. Dans certains cantons il existe une ligne téléphonique pour les parents.
Pour en savoir plus:
www.swiss-paediatrics.org/parents

A tout âge, l'enfant a besoin d'une alimentation équilibrée, de mouvement, d'activités stimulant sa curiosité, de repos, ceci dans un contexte lui offrant sécurité et amour. Il a besoin aussi qu'on lui donne des repères et des limites… Toutes les mesures préventives proposées dans ce carnet, celles que les parents peuvent prendre au quotidien, les contrôles chez le médecin, les vaccinations ainsi que les soins en cas de maladie seront aussi importantes pour le maintenir en bonne santé.

Vous pouvez avoir confiance en vos compétences de parents et en celles de votre enfant; voici des questions que vous pouvez vous poser pour réfléchir à ce qui permet à votre enfant de grandir et de se développer harmonieusement:

- Vous occuper de votre enfant vous procure-t-il du plaisir?
- Trouvez-vous un moment chaque jour pour l'écouter, jouer avec lui, chanter, lui raconter une histoire ou partager une activité?
- Lui faites-vous un petit câlin ou lui dites-vous régulièrement un mot gentil?
- Le laissez-vous faire ses expériences tout en veillant à sa sécurité?
- Etes-vous informé et avez-vous pris des mesures pour éviter les dangers domestiques ou extérieurs qu'il peut rencontrer à son âge?
- S'il se fait mal, prenez-vous le temps de le consoler avant de lui expliquer comment ne pas recommencer?
- Dispose-t-il d'un endroit calme pour jouer, dormir ou faire ses devoirs?
- A-t-il assez de temps pour se reposer? dort-il assez?
- Prenez-vous les repas en famille à des heures régulières?
- A-t-il l'occasion de jouer régulièrement avec d'autres enfants de son âge?
- Peut-il sortir dans un espace adapté à son âge, y retrouver ses amis?
- Savez-vous qu'un excès de télévision ou d'ordinateur (au delà de 7–10h par semaine) a un effet défavorable sur le développement physique et psychologique de l'enfant et de l'adolescent?
- Savez-vous qu'une garde extra-familiale de qualité a un effet favorable sur la socialisation et le développement de l'enfant?
- Votre enfant a-t-il l'occasion d'être en contact avec d'autres personnes de référence, tels que ses grands parents, oncles ou tantes, voisins, ou dans une organisation pour les jeunes (centre de loisir, club de sport, groupe de musique, scouts…)?

Vous pouvez aussi aborder ces questions avec votre médecin ou d'autres professionnels. Dans certains cantons il existe l'Ecole des parents et une ligne téléphonique pour les parents. Concernant la garde des enfants et les loisirs, vous pouvez vous adresser au service social de votre commune.

Pour en savoir plus: *www.swiss-paediatrics.org/parents*

La vue et l'ouïe permettent dès la naissance à l'enfant de recevoir des informations et des stimulations primordiales pour son développement. Il est donc essentiel de dépister précocément les troubles éventuels de vision et d'audition. Ces troubles peuvent être héréditaires, liés à un problème pendant la grossesse ou à la naissance. L'observation régulière du comportement de l'enfant est importante.
La constatation répétée d'un comportement inhabituel nécessite une contrôle médical.

Comment reconnaître un problème de vision?
A partir de la naissance, la vision continue à se développer jusqu'à l'âge scolaire.
Consultez votre pédiatre ou un ophtalmologue si vous observez un des points suivants:
- Le bébé ne vous regarde pas
- Après deux mois, il ne suit pas des yeux
- Après trois mois, il louche de façon intermittente
- Il se frotte souvent les yeux, comme s'il éprouvait une gêne
- Il tient sa tête anormalement penchée
- Il ne reconnaît pas les images des jeux de son âge
- Il plisse les yeux pour voir de loin
- Il louche subitement en permanence (consultation urgente)
- L'enfant louche quand il est fatigué ou fébrile
- Il regarde de très près pour manipuler ou dessiner
- Il éprouve une gêne à la lumière et cligne des yeux ou ferme un œil au soleil
- Un larmoiement persistant
- Il se cogne en se déplaçant ou trébuche fréquemment
- Des maux de tête à répétition, sans fièvre, en particulier après l'école ou la télévision

Comment reconnaître un problème d'audition?
L'audition est parfaitement développée à la naissance. Même si le test est normal à la naissance, il est important d'être attentif au comportement de l'enfant, car une bonne ouïe est indispensable dès le départ au développement du langage et aux apprentissages.
Si vous faites à répétition une des observations suivantes, consultez votre pédiatre:
Premiers mois:
- Le bébé ne sursaute pas s'il y a un bruit
- Le bébé n'écoute pas les bruits agréables, la voix, la musique.

Jusqu'à 6 mois:
- L'enfant ne vocalise pas en différentes tonalités
- Il n'essaie pas de babiller quand on lui parle
- Il ne produit pas de nouveaux sons.
- La voix de sa maman ou de son papa ne le calme pas s'il ne les voit pas.

Evitez un environnement trop bruyant et quand votre enfant grandit, informez le sur le besoin de protéger ses oreilles et son audition contre des bruits trop forts.

La vision et l'audition de votre enfant seront aussi contrôlées par votre pédiatre puis à l'école. Pour en savoir plus: *www.swiss-paediatrics.org/parents*

Pendant les premiers mois de vie, le lait maternel est le meilleur aliment, il contient tout ce qui est nécessaire à la croissance et au développement de votre enfant, y compris certaines substances protectrices et des anticorps. Durant les 6 premiers mois, il est recommandé d'allaiter exclusivement; si cela vous est possible, poursuivez en gardant par la suite deux tétées par jour. En cas de difficultés ou de questions, les conseillères en allaitement ou votre médecin sont à votre disposition.
Si vous ne voulez ou ne pouvez pas allaiter ou si la quantité de lait est insuffisante, il existe des produits de remplacement: les préparations initiale pour nourrisson dès la naissance, les préparations de suite pour nourrisson en complétant petit à petit par une alimentation à la cuillère. Les biberons de lait et de crème de céréales que l'on prépare soi-même ne sont pas recommandés durant les premiers 6 mois et même plus tard, leur qualité est inférieure aux préparations du commerce. Ce n'est que vers 10–12 mois que l'on peut passer au lait de vache entier. L'introduction de complément alimentaire à la cuillère peut commencer dès le 7e mois, au plus tôt à partir du 5e mois, en introduisant progressivement une bouillie de légumes, des fruits (pommes râpées ou cuites, bananes écrasées), des pommes de terre ou céréales. L'alimentation familiale légère et peu salée est possible à partir d'environ une année.

Suppléments à l'alimentation: vitamine D (400 IE/jour) durant toute la première année, pour la prévention du rachitisme. Après un an, sel de cuisine toujours additionné d'iode et de fluor (emballage vert) pour prévenir le goître et les caries dentaires. D'autres vitamines ou fortifiants ne sont pas nécessaires si l'alimentation est équilibrée.

Très tôt l'enfant prend avec ses parents l'habitude de découvrir une alimentation variée et à respecter les rythmes des repas. Manger, c'est aussi l'occasion du plaisir du repas partagé en famille, on y parle de sa journée, on y transmet des traditions à travers ce que l'on mange. Proposez à votre enfant une alimentation diversifiée dans des quantités adéquates pour son âge. L'équilibre peut se répartir au fil des repas ou sur la semaine, assurez-vous que votre enfant mange régulièrement:

- des **fruits et des légumes** frais (plusieurs fois par jour)
- des **produits laitiers**, lait, fromage, yoghourt
- de la **viande, du poisson et des œufs**, ou des légumineuses (lentilles, pois chiches par ex.)
- du **pain, des céréales** diverses (riz, avoine, orge, blé, millet…)
- des graisses: à utiliser avec modération, de préférence végétales, en prenant garde aux graisses cachées (charcuterie, cervelas, Frankfurt, saucisses de Vienne, hot dog, chips, fritures, fast food, plats préparés…)
- des sucres: à utiliser avec modération au petit déjeuner (miel, confiture) ou au dessert (yoghourt

aux fruits, crèmes dessert,
tarte ou gâteau…).
- privilégiez-vous l'**eau** comme boisson?
- limitez-vous les tentations en évitant les réserves de barres et de boissons sucrées, de petits snacks salés et riches en graisses?

Les quantités doivent correspondre aux besoins d'énergie dont l'enfant a besoin pour sa croissance, ses apprentissages, son activité physique.
Il y a des petits et des gros mangeurs:
- votre enfant mange peu, mais il est en bonne santé et grandit bien, continuez à lui proposer de la variété sans le forcer, assurez-vous qu'il ne grignote pas entre les repas.
- votre enfant mange beaucoup, il se dépense physiquement et son poids n'augmente pas anormalement, assurez-vous qu'il garde l'habitude de bien manger aux repas et évitez aussi le grignotage. Ces questions peuvent être abordées avec à votre pédiatre.

Si votre famille est végétarienne, il est important d'en parler avec votre pédiatre.
Pour en savoir plus: *www.swiss-paediatrics.org/parents*

Bouger
Tout ce qui est mangé et bu apporte une énergie qui doit correspondre aux dépenses de l'enfant pour grandir et réaliser ses activités. Sinon, les calories inutilisées seront mises en réserve, ce qui pourra occasionner un excès de poids. Pour atteindre un équilibre entre les apports et les dépenses, il est particulièrement important d'encourager l'activité physique dans un monde où les déplacements sont automatisés et où les enfants passent beaucoup de temps immobiles. Votre enfant prendra plaisir à «bouger» en famille.

Voici quelques pistes pour encourager votre enfant à bouger:
- aménagez-vous sa chambre et la maison d'une manière à stimuler le mouvement?
- dès qu'il en est capable, lui proposez-vous de marcher plutôt que d'être transporté dans le pousse-pousse?
- avez-vous des activités de mouvement avec votre jeune enfant, à la maison ou organisées? (par exemple gym parents-enfant, bébé nageur…)
- le motivez-vous à rester assis le moins possible?
- limitez-vous le temps passé devant la télévision, la console, l'ordinateur?
- instaurez-vous un jour sans télévision ou jeux vidéo?
- lui offrez-vous des jeux stimulant le mouvement, ballon, patins, planche à roulette…, plutôt qu'un MP3 ou un DVD?
- pratiquez-vous vous-même un sport, vous déplacez-vous à pied ou à vélo?
- votre enfant peut-il aller tous les jours au parc, à la place de jeux ou, plus âgé, dans un espace d'activité physique (terrain de foot, patinoire, skate park…)
- faites-vous des promenades, ou une activité en plein air avec lui?
- si cela est possible, va-t-il à l'école à pied ou à vélo?
- dès l'âge scolaire, l'encouragez-vous à faire du sport avec vous ou dans un club?

Pour en savoir plus: *www.swiss-paediatrics.org/parents*

Le sommeil est essentiel pour la santé et le développement, il est réparateur et constructeur pour le cerveau et la croissance de l'enfant. Il est important de respecter les besoins et les rythmes de sommeil des enfants selon leur âge, il faut parfois aussi savoir «faire respecter» un rythme, tout en sachant qu'il y a des petits et des gros dormeurs. L'environnement doit être calme, sans fumée et non surchauffé. Le bébé doit dormir sur le dos.

Le nouveau né dort jusqu'à 17h par jour, par périodes de longueur variable. Il suit son horloge interne sans rapport avec le jour et la nuit, durant laquelle il se réveille plusieurs fois. Le bébé rêve en faisant des mouvements et des mimiques, sa respiration est irrégulière, il est alors important de ne pas le déranger.

Il fera progressivement la nuit dès **2 à 3 mois**, ceci étant variable d'un enfant à l'autre. Les «donneurs de temps»: repas et activités à la lumière du jour, calme et pénombre la nuit l'aideront à se repérer.

Vers 4 mois: s'il se réveille dans la deuxième partie de la nuit entre deux phases de sommeil, cela est normal. Essayez de le laisser se rendormir seul, rassurez-le sans le prendre ni le nourrir.

Entre 6 mois et 4 ans, il va passer de 14 à 12h de sommeil par jour, et de 2 siestes à une seule. La sieste est un important moment de récupération, qui ne doit toutefois pas se prolonger au delà de la fin de l'après-midi. S'il baille, se frotte les yeux, suce son pouce, pleurniche ou, au contraire, est excité, c'est le moment du rituel du coucher: dans le calme, avec une berceuse, éventuellement une sucette, et plus tard avec une histoire, un doudou qui accompagneront le passage vers le sommeil, laissez-le s'endormir seul. S'il a peur du noir, assurez-le de votre présence dans la maison. S'il grince des dents, s'il semble terrifié et pleure dans son sommeil, s'il est somnambule, ne le réveillez pas, ces manifestations sont impressionnantes mais sans gravité. S'il sort de son lit, assurez-vous de sa sécurité.

De 4 à 12 ans, il dort environ entre 9 et 12 h par nuit. Des troubles du sommeil peuvent apparaître. Essayez de limiter les tensions, les fatigues (TV, couchers tardifs), mais n'utilisez pas de médicaments. Certains enfants prennent leur temps pour devenir propres la nuit. Lorsque c'est le cas, inutile de réveiller l'enfant, encouragez-le à bien vider sa vessie avant de dormir, attendez les beaux jours… et après l'âge de 5 ans, demandez conseil au pédiatre.

A l'adolescence, il s'endort moins facilement et compense en dormant le matin. La télévision ou l'ordinateur ont un effet sur la fatigue, il est utile d'aider l'adolescent à les utiliser avec discernement, parfois il faut fixer clairement une limite. En cas d'insomnies durables ou de réveils très matinaux associés à de la fatigue ou de la tristesse, parlez en à votre médecin.

Pour en savoir plus: *www.swiss-paediatrics.org/parents*

Pendant son sommeil: toujours sur le dos
La position du bébé sur le dos pendant son sommeil est une mesure efficace pour prévenir la mort subite du nourrisson. D'autres mesures sont aussi utiles:
- La température de la pièce à 18°–20°
- L'enfant est installé pour dormir dans son lit, si possible dans la chambre des parents.
- Une literie avec un matelas ferme, sans duvet ni oreiller, ni grosses peluches dans lesquels l'enfant pourrait enfouir son visage.
- Au besoin, un sac de couchage ou un surpyjama pour le couvrir, pas de couverture.
- Dès que l'allaitement est bien instauré, entre un et douze mois, vous pouvez donner une sucette au moment de s'endormir, sans l'enduire de sucre ou de miel.
- Un environnement sans fumée.

En couchant le bébé sur le dos, sa tête encore souple peut s'aplatir, (on parle de «tête plate» ou «plagiocéphalie») cette déformation, sans gravité mais inesthétique peut être évitée en positionnant sa tête en alternance à droite et à gauche ou en changeant l'orientation du lit ou du bébé dans le lit.

Pendant l'éveil: des positions variées
Vous pouvez porter votre bébé, cela lui donne l'occasion de s'ajuster à diverses postures.
En votre présence, installez-le sur le ventre plusieurs fois par jour.
Une surface plane et ferme lui permet d'explorer son environnement et de développer des muscles pour acquérir d'autres postures: relever sa tête, se redresser, puis se déplacer (ramper…).
Utilisez le babyrelax, la balancelle de manière occasionnelle.
Dès la fin des déplacements en voiture, sortez votre bébé du siège auto.

Ainsi votre bébé dormira en sécurité et son développement sera favorisé tout en prévenant le risque de déformation de sa tête. Au besoin, demandez conseil à votre pédiatre ou à l'infirmière.
Pour en savoir plus: *www.swiss-paediatrics.org/parents*

Les pleurs signalent aux parents que l'enfant a besoin de quelque chose, il a faim, besoin d'être changé, ou est fatigué, s'ennuie, se sent mal (a trop chaud, poussée dentaire, coliques…) ou est peut-être malade. Ceci est moins fréquent et accompagné en général d'autres signes: fièvre, apathie, refus de boire, pâleur, pleurs aigus ou gémissements. Il est alors recommandé de consulter votre médecin.

Mais souvent les nourrissons pleurent sans causes apparentes, de façon impressionnante, ce qui peut être épuisant pour les parents (et les voisins) et pourrait entraîner des réactions incontrôlées voire dangereuses comme de crier, de frapper ou de secouer l'enfant (voir également page 17). Si vous n'en pouvez-plus, demandez rapidement de l'aide auprès de l'infirmière ou de votre médecin.
Ces pleurs sans causes apparentes ont les caractéristiques suivantes:
- Ils augmentent depuis la naissance jusqu'à la 6ème semaine, pour diminuer ensuite lentement jusqu'à l'âge d'environ 3 à 4 mois. Pour les enfants prématurés, compter à partir de la date du terme prévu.
- La durée et l'intensité de ces pleurs sont différentes d'un enfant à l'autre.
- Dans la 2e partie de la nuit, il peut s'agir d'éveils physiologiques.

Et parfois bébé a de bonnes raisons de pleurer: Par exemple, les pleurs de fin de journée sont des pleurs de débordement et la meilleure solution est de coucher l'enfant et de le laisser s'endormir. Il a besoin de calme, toute stimulation prolonge cette excitation. Il peut aussi arriver que maman soit très fatiguée ou peut-être même triste et que bébé le ressente et l'exprime par des pleurs: parlez-en à l'infirmière ou à votre médecin.

Quelques petits «trucs» pour limiter les pleurs:
- respecter les rythmes d'activité, de repas, et de sommeil
- jouer avec l'enfant lorsqu'il est réveillé
- le prendre dans les bras durant la journée

Et s'il pleure:
- lui parler en chuchotant ou chantonnant
- le coucher dans le calme
- poser une main sur son corps, maintenir doucement ses bras et ses jambes, ou lui donner un doigt ou une sucette à sucer
- le prendre dans vos bras, le bercer en le promenant
- le coucher dans un hamac et le balancer doucement
- éviter absolument l'administration de médicaments qui est inefficace et potentiellement dangereuse.

Si vous l'avez consolé, si vous avez vérifié qu'il n'a besoin de rien, et qu'il n'a pas un problème (fièvre, douleur, diarrhée, vomissement…), durant les premiers mois, il est aussi possible de laisser pleurer sans danger votre bébé un moment avant qu'il s'endorme.

Plus d'informations sur:
www.swiss-paediatrics.org/parents

Les poussées dentaires commencent par les incisives de façon variable entre 2 et 6 mois. Elles sont parfois douloureuses et vous pouvez soulager votre enfant en massant la gencive avec un gel vendu en pharmacie. Il pourra aussi avoir plaisir à mordiller un anneau de dentition par exemple. Dès leur poussée, des mesures peuvent être prises pour que ces petites dents restent belles:

La carie est due à une bactérie qui se transmet par la salive des parents à l'enfant…
- Pensez à soigner vos dents déjà pendant la grossesse.
- Pour tester la température d'un biberon, déposez une goutte de lait sur la face interne de votre poignet mais ne le goûtez pas et ne passez pas la sucette à la bouche.
- Ne donnez pas de biberon de lait ou de boissons sucrées pour endormir l'enfant, ni en dehors de ses repas.
- Réservez la sucette (souple et plate) pour aider à l'endormissement… sans l'enduire de sucre ou de miel.
- Aidez votre enfant à laisser sa sucette au plus tard vers 3 ans pour éviter une modification de la position des dents.

Les dépôts alimentaires permettent aux bactéries d'abîmer les dents et les carier…
- Dès l'apparition de la première dent, ces dépôts peuvent être éliminés par un brossage après chaque repas, avec une petite brosse souple (à changer plusieurs fois par an) et un peu de dentifrice pour enfant.
- Jusqu'à l'âge de 5–6 ans, aidez votre enfant, surtout le matin et le soir avant le coucher.
- L'utilisation de sel de cuisine et de dentifrice fluorés protège aussi les dents.

Le sucre permet aux bactéries cariogènes de se développer…
- Réservez les aliments sucrés aux repas principaux, sous forme de dessert.
- Pour des petits plaisirs sucrés, choisissez les produits avec le label SYMPADENT

Pour les goûters:
Les fruits: pommes, fruits juteux en compote ou en morceaux, des jus de fruits sans sucre ajouté, les légumes: carottes ou autres légumes crus, le lait, les yaourts, les petits suisses, le fromage, les galettes de riz, du pain ou des petits pains non sucrés. Evitez les barres lactées ou de céréales, les biscuits et les boissons sucrées.

Votre pédiatre surveillera la dentition de votre enfant et vous conseillera de consulter un dentiste si nécessaire. Parlez-en avec lui, ou avec l'infirmière de la consultation parents–enfants. Pour en savoir plus: *www.swiss-paediatrics.org/parents*

Les accidents peuvent être évités par une surveillance et une prise de conscience des dangers liés à l'âge, sans toutefois restreindre les besoin de découverte et de mouvement de l'enfant:

- Ne laissez jamais un nourrisson sans surveillance sur la table à langer ou dans la baignoire
- Evitez les petits jouets qui peuvent être avalés ou aspirés dans les voies respiratoires.
- Evitez également de donner aux petits enfants des cacahuètes et autres noix ou bonbons.
- Placez des barrières aux portes, aux fenêtres, aux escaliers, aux lits superposés (s'il n'existe pas d'autre endroit pour dormir). N'utilisez pas de youpala (trotteur).
- Ne mettez pas de collier (p.ex. collier d'ambre) ni de ruban, chaînette pour la sucette pour dormir. Ne laissez pas l'enfant jouer avec de la ficelle ou des sacs en plastique.
- Prévoyez des dispositifs de sécurité pour les cuisinières, les fours et les robinets d'eau chaude. N'utilisez pas le micro-onde pour réchauffer le biberon. Evitez de laisser des liquides brûlants (biberons, eau ou boissons) à portée de main des enfants. Soyez prudents en faisant des compresses chaudes. Surveillez les enfants et gardez-les à distance du foyer ou du grill lors de grillades.
- Remplacez les câbles et prises défectueux, recouvrez les prises électriques.
- Installez des serrures de sécurité aux armoires ou tiroirs contenant des produits dangereux, tels que médicaments, produits de nettoyage, insecticides, petites piles électriques, huile pour lampe et combustibles liquides, etc. Prudence avec les articles pour feux d'artifice!
- Protégez l'accès aux fontaines, bassins et étangs, apprenez tôt à nager à votre enfant.
- Rendez les petits enfants et les écoliers attentifs aux dangers existant sur la route et les places de jeux, inculquez leur un comportement adéquat.
- Fixez adéquatement les sièges de sécurité conformes dans la voiture et sur le vélo. Le siège du tout-petit doit être sur le siège arrière car il pourrait être blessé par l'airbag.
- Equipez vos enfants de casque pour faire du vélo, de la trottinette, du skateboard, du kickboard, du patin inline, du ski, de la luge et du snowboard.
- Veillez à ce que l'équipement soit adapté au type de sport (habits et matériel).

Mesures en cas de brûlures:

- Rincez immédiatement les parties du corps atteintes à l'eau froide pendant 10–20 minutes.
- Ne perdez pas de temps pour déshabiller l'enfant ou téléphoner.
- Donnez un médicament (p.ex. suppositoire) contre les douleurs.
- Recouvrez les lésions plus étendues d'un linge propre.
- Contactez le médecin, le service d'urgence ou l'hôpital pour la suite du traitement.
- Hospitalisation rapide en cas d'atteinte du visage, des mains ou des organes génitaux.

Attention: si malgré toutes ces précautions, un accident devait survenir, en cas de **perte de conscience, de problème respiratoire, de brûlure grave ou électrique, de saignement abondant, appelez le No. d'urgence 144.**

Protégez l'enfant du soleil afin de lui épargner des douleurs et de diminuer le risque de cancer de la peau: durant la première année, gardez l'enfant à l'ombre, après un an, évitez les heures chaudes (11–15h), privilégiez l'ombre, utilisez une crème solaire avec facteur de protection 15 au minimum, un chapeau, des lunettes et donnez à boire de l'eau.

Plus d'informations sur: *www.swiss-paediatrics.org/parents*

PRÉVENIR LES ALLERGIES

Il existe une prédisposition héréditaire aux allergies. Lorsqu'un des parents ou un frère ou une sœur souffre d'une allergie (rhume des foins, rinite allergique, asthme, eczéma), le risque de développer une allergie est d'environ 30 % chez l'enfant. Le risque est d'environ 70 %, lorsque deux personnes de parenté directe souffrent d'une allergie. Il est important de reconnaître rapidement les enfants concernés par ce risque afin de prendre des mesures préventives visant à éviter ou à retarder l'apparition d'une allergie.

Les mesures suivantes sont utiles pour les enfants de famille «allergique»:
- Renoncez à fumer durant la grossesse; après la naissance, pas de fumée dans les pièces où vivent des enfants.
- Allaitement exclusif si possible durant quatre ou six mois.
- En remplacement du lait maternel si celui-ci ne suffit pas ou lorsque l'allaitement n'est pas possible durant six mois on peut utiliser des préparations initiale pour nourrisson ou des laits hypoallergéniques (Laits HA).
- Pour la mère qui allaite: une alimentation équilibrée suffit, un régime spécial n'est pas nécessaire.
- Alimentation à la cuillère: introduction progressive des le 7ème mois, au plus tôt à partir du 5ème mois (voir page 20).
- Animaux domestiques: aucun nouvel animal à poils ou à plumes dans la maison ou l'appartement.
- Poussière d'acariens: au maximum deux animaux en peluche lavables dans le lit; aérer deux fois par jour la chambre; passer l'aspirateur deux fois par semaine; laver les draps à 60 degrés; aménagement ne favorisant pas la poussière.
- Assainissement d'une pièce lors de moisissures ou d'un envahissement de cafard.
- Température ambiante de 18 à 20 degrés dans la chambre d'enfant.

Soyez attentifs à tout symptôme suspect d'allergie et parlez-en à votre médecin. Le but est de mener une vie aussi normale que possible malgré l'allergie ou le risque d'allergie.

Informations supplémentaires sur: *www.swiss-paediatrics.org/parents*

Les causes de toxicomanie sont multiples. Les parents ne peuvent pas prévenir tous les risques que l'enfant va rencontrer, mais ils peuvent soutenir leur enfant, afin qu'il soit capable de se positionner adéquatement s'il y est confronté. Voici quelques pistes à explorer:

- Une relation basée sur la confiance et la franchise entre parents et enfants permet de faire face ensemble à des situations difficiles.
- Reconnaître les petits succès quotidiens des enfants renforce leur confiance en soi. Ils deviennent ainsi capables de dire «non», de relever un défi et supporter des contraintes.
- Les enfants ont besoin de liberté afin de se développer et de faire leurs propres expériences. Ils ont aussi besoin de limites claires et doivent apprendre qu'un dépassement des ces limites entraîne des conséquences.
- Les parents sont des exemples importants: quel rôle les drogues jouent-elles dans leur vie? Quelle est leur attitude vis-à-vis du tabac, de l'alcool et des médicaments? Comment réagissent-ils eux-mêmes face à des situations difficiles ou à des problèmes?

A quel âge parler de drogues aux enfants?

S'ils posent des questions, il est important même tôt, de donner aux enfants des explications adaptées à leur âge sur l'alcool, le tabac ou d'autres drogues. Les enfants et les adolescents sont souvent très critiques à ce sujet. En tant que parents, vous pouvez soutenir cette attitude afin qu'ils se fassent leur propre opinion et sachent la défendre.

Que faire, lorsque des problèmes surgissent?

Lorsqu'un enfant ou adolescent semble soucieux et se renferme, lorsqu'il est de mauvaise humeur, ne montre plus aucun intérêt ou lorsque des problèmes scolaires apparaissent, cela peut – mais pas forcément – être en relation avec une consommation de drogues. Dans ce cas il est important de réagir. En engageant le dialogue pour essayer de comprendre le problème et quelle aide pourrait être utile. Demandez assez tôt conseil à votre médecin.

Plus d'informations sur: *www.swiss-paediatrics.org/parents*

Lorsque votre enfant a mal, la douleur peut être d'origine diverse selon l'âge. Son état général, la localisation des douleurs et leur intensité sont des éléments pouvant vous orienter.

Dans les 2–3 premières années de vie, les douleurs se manifestent généralement par des pleurs. Si vous ne voyez pas d'explications à ces douleurs et surtout lorsque elles s'accompagnent d'autres signes de maladie (fièvre, vomissements, diarrhée, surtout avec du sang), consultez votre médecin, afin d'en traiter la cause et de les soulager.

A l'âge de 3 à 6 ans, l'enfant exprime plus clairement ce qu'il ressent, mais il a parfois de la peine à localiser la douleur. Les petits enfants se plaignent souvent de mal de ventre, les causes en sont variables: constipation, infection gastro-intestinale, urinaire, respiratoire, de la gorge ou de la tête peuvent provoquer des maux de ventre. Mais cela peut aussi signifier qu'ils ont besoin d'attention ou ont d'autres soucis. Ces maux peuvent être intenses et il peut être difficile de les différencier de ceux qui ont une origine physique. Parfois ce seront plutôt des maux de tête ou de jambes.

Chez l'écolier et l'adolescent, les douleurs sans lien avec un problèmes physique sont assez courantes: nausées, maux de ventre le matin avant l'école, maux de tête après une longue journée à l'école, etc. Il est important de prendre l'enfant au sérieux, de reconnaître ces douleurs quelles qu'elles soient et d'essayer de les soulager. Au moment de l'adolescence en particulier, les changements hormonaux peuvent s'accompagner de diverses manifestations physiques ou psychiques.

Règle générale: une consultation du médecin en raison de douleurs est nécessaire lorsque les causes ne sont pas claires, lorsque d'autres symptômes de maladie s'y ajoutent, lorsque les douleurs ne peuvent pas être soulagées par des mesures simples ou lorsqu'elles réapparaissent régulièrement.

Plus d'informations sur: *www.swiss-paediatrics.org/parents*

Lorsque la température du corps est supérieure à 38° C, on parle de fièvre. La fièvre n'est pas une maladie, mais en est le signe le plus fréquent chez les enfants. En cas de fièvre:
- Il est important de prendre correctement la température:
- Chez les nourrissons et petits enfants, à l'aide du thermomètre par voie rectale, dès l'âge scolaire, on peut utiliser le thermomètre auriculaire, ou chez les grands enfants et les adolescents, prendre la température axillaire ou buccale.
- Chercher d'autres signes de maladie et observer d'éventuels changements de comportement.
- Déshabiller et découvrir l'enfant, lui donner des boissons fraîches, faire des compresses rafraîchissantes.
- Surveiller l'évolution, y a-t-il un changement de l'état général, l'enfant réagit-il normalement, a-t-il mal, vomit-il, tousse-t-il, a-t-il de la peine à respirer, sa couleur est-elle normale?
- Notez les températures mesurées.
- Donnez des fébrifuges lorsque la température rectale dépasse 38,5° C ou lors de douleurs importantes (p.ex. aux oreilles).

En général il est possible de retarder la prise de fébrifuges par les moyens ci-dessus, tant que l'état général est bon (bonnes réactions, pas de vomissements répétitifs, pas de fortes douleurs). Par contre, en cas de fièvre dans les premiers mois de vie, le médecin doit être consulté sans délai, car les symptômes d'infection plus sévère sont moins évidents.
En cas de doute, demandez conseil à votre pédiatre ou à votre médecin de famille.

Plus d'informations sur: *www.swiss-paediatrics.org/parents*

Se laver les mains
La transmission d'un bon nombre de maladies contagieuses telles que gastro-entérites, infections respiratoires, peut être prévenue en se lavant régulièrement les mains avec du savon. Vous pouvez apprendre à votre enfant à se laver les mains avant les repas, après un passage aux toilettes ou une activité salissante. Si un rhume, une grippe ou une autre infection circule dans la famille, et en particulier si votre enfant est de santé plus fragile, pensez à laver vos mains et les siennes régulièrement.
Vous trouverez plus d'informations sur le site
www.swiss-paediatrics.org/parents/le lavage des mains

Les vaccinations sont une mesure préventive universellement reconnue recommandées par les sociétés de médecine et les autorités sanitaires suisses. Pour assurer une protection vaccinale durable, différentes injections de rappel sont régulièrement nécessaires. Quand avez-vous, en tant qu'adulte, fait contrôler la dernière fois votre protection vaccinale?

Le plan de vaccination suisse comprend:
1. Les vaccinations de base, qui sont considérées comme indispensables à la santé individuelle et collective.
2. Les vaccinations complémentaires, offrant un bénéfice considérable pour la santé individuelle. Demandez conseil à votre médecin.

Les vaccinations de base protègent de manière efficace et sûre contre des maladies graves, telles que la diphtérie, le tétanos, la coqueluche, la poliomyélite, les méningites, l'hépatite B et le cancer du col de l'utérus. Des complications graves peuvent être évitées, telles que méningites ou pneumonies en cas de rougeole; méningites ou atteinte des testicules et des ovaires en cas d'oreillons; problèmes pour le foetus suite à une rubéole ou une varicelle pendant la grossesse.

Les vaccinations complémentaires contre le pneumocoque et le méningocoque protègent efficacement les enfants contre les infections dues à ces bactéries.

Des réactions bénignes aux vaccinations telles qu'enflure, rougeur ou douleur à l'endroit de l'injection, fièvre ou mauvaise humeur ne sont pas rares et disparaissent rapidement. Renseignez-vous, lors de la vaccination sur les moyens de les soulager. Par contre, les complications graves sont très exceptionnelles et représentent rarement une raison de renoncer à la vaccination.
Si vous avez des questions ou des doutes, adressez-vous à votre médecin, afin que vous puissiez décider, en étant bien informé, ce qui est pour le bien de votre enfant.

Vaccinations spéciales
En plus des vaccinations de base et complémentaires, il existe plusieurs vaccinations qui sont indiquées dans certaines situations pour des personnes exposées à un risque particulier: grippe pour les enfants sujets aux infections respiratoires (prématurés, maladies cardiaques ou respiratoires par ex.), hépatite A en cas d'exposition, virus respiratoire pour les prématurés, tuberculose pour les enfants de moins d'un an exposés, encéphalite à tiques dans les cantons concernés, ainsi que des vaccinations spéciales lors de voyages.
Demandez conseil à votre médecin.

Plus d'informations sur:
www.swiss-paediatrics.org/parents

En moyenne chaque
personne est malade
8 jours par an.
Notre intérêt, ce n'est pas la moyenne. Notre intérêt, c'est vous. C'est pourquoi nous sommes à votre disposition pour un conseil médical gratuit 24 heures sur 24.
Pour tout renseignement, adressez-vous à l'une des 120 agences, téléphonez au 0844 277 277 ou rendez-vous sur www.css.ch. En tous points personnelle.
CSS
Assurance